HEALTH AND SAFETY FACTSHEET

SOUTH AUSTRALIAN WINE INDUSTRY
ASSOCIATION INCORPORATED

Managing work in extreme heat

مدیریت کار در گرمی شدید

چون گرمی بیش از 40 درجه سانتیگراد (104 درجه فارنهایت) در بعضی مناطق استرالیای جنوبی معمول است، صاحب کار و سرپرست شما باید به شما کمک کنند که خنک و محفوظ از خطر بمانید.

شما باید گرمی بدن خود را تقریباً به 37 درجه سانتیگراد (98.6 درجه فارنهایت) حفظ کنید، و اگر بدن شما برای خنک شدن بیش از حد شدید کار کند یا شروع به گرم شدن بیش از حد کند، دچار شدن به یک مرض مربوط به گرمی در بدن شما شروع می شود.

مرض مربوط به گرمی

مرض مربوط به گرمی به تعداد زیادی از علائم اشاره می کند که اگر به سرعت تداوی نشوند می توانند بدتر شوند و حتی ممکن است کشنده شوند. هنگامی که در گرمی کار می کنید، ممکن است این علایم در بدن شما ظاهر شوند:

- **گرم دانه های کوچک** - گرم دانه های بر روی پوست بدن که می تواند تحریک شود و هنگام کار در گرمی باعث ناراحتی شود.
- **شخی عضلات ناشی از گرمی** - که عضلات به دلیل عرق زیاد و از بین رفتن نمک و الکترولیت های بدن دچار شخی عضلات می شوند.
- **سرگیجی**- احساس گیجی هنگام ایستادن یا برخاستن از یك موقعیت نشسته. این احساس می تواند بلافاصله قبل از ضعف کردن رخ دهد.
- **ضعف کردن** - از بین رفتن ناگهانی هوشیاری به دلیل حرکت خون از ناحیه سر و قسمت بالایی بدن و جمع شدن در پاها است.
- **خستگی شدید ناشی از گرمی** - هنگامی اتفاق می افتد که بدن برای خنک نگه داشتن بیش از حد شدید کار می کند. علائم هشدار دهنده می تواند شامل سرگیجه، ضعف کردن، فرسودگی/ خستگی بسیار شدید، نبض ضعیف اما سریع ، شخ شدن عضلات، حالت دلبدی و سردرد باشد.
- **گرمی زدگی** - یک حالت عاجل طبی است و هنگامی رخ می دهد که بدن دیگر نتواند خودش را خنک کند. ممکن است حالت دلبدی، تشنج، سردرگمی، گیجی، پوست سرد و رنگ پریده و گاهی اوقات اغما وجود داشته باشد. گرمی زدگی می تواند کشنده باشد.

بعضی دیگر از اثرات معمول کار در گرمی عبارتند از:

- **کم شدن آب بدن** - ازعرق کردن زیاد و ننوشیدن آب کافی
- **آفتاب سوختگی** - نوعی سوختگی پوست بدن ناشی از قرار گرفتن بیش از حد در معرض آفتاب.
- **سوختگی** - در صورت تماس گرفتن با سطوح گرم یا وسایلی که در آفتاب قرار داشته باشند، می تواند رخ دهد.
- **لغزش** - شما در شرایط گرم بیشتر عرق خواهید کرد که می تواند خطر لغزش را افزایش دهد - به عنوان مثال، اگر دست های تان عرق کرده باشد، اسباب های تیز ممکن است لغزنده شود.
- **کم شدن توجه** - ممکن است تمرکز کردن برای شما دشوار شود یا سردرگم شوید و بنابر این به احتمال زیاد اشتباه خواهید کرد، مانند فراموش کردن نگهبانی از ماشین آلات.
- **افزایش جذب شدن مواد کیمیاوی به بدن** - گرمی باعث می شود بدن مواد کیمیاوی را به طور متفاوتی جذب کند و می تواند عوارض جانبی بعضی از دواها را افزایش دهد.

در حالی که کار در هوای گرم مسئله اصلی است، سایر عوامل نیز ممکن است در خطر مرض ناشی از گرمی نقش داشته باشند. این عوامل شامل موارد ذیل می گردد:

- مقدار جریان هوا
- مقدار یا نوع لباس
- رطوبت زیاد
- افزایش فعالیت بدنی، و
- گرمی تابشی محیط.

قدم هایی برای جلوگیری از آسیب

در حالی که احتمال خطر را نمی توان از بین برد، برای کم کردن آن می توان کارهایی را انجام داد. بعضی از کارهایی که می توانید انجام دهید شامل موارد زیر است:

- کار را زودتر هنگامی که هوا سردتر است شروع کنید و ختم کنید
- از یک کارگر دیگر کمک بخواهید تا در اجرای کار به شما کمک کند و زودتر ختم کنید
- تا حد ممکن بیشتر در سایه کار کنید
- وقفهٔ اضافی برای استراحت در یک منطقه خنک و به دور از گرمی بگیرید
- لباس سبک که با وجود آن شما را از آفتاب محافظت کند، بپوشید
- از عملیه ها/ تجهیزات داغ دوری کنید
- آب آشامیدنی زیاد و خنک در نزدیکی خود داشته باشید و هر 15 تا 20 دقیقه یک پیاله (حدود 200 میلی لیتر) بنوشید تا آب بدن شما کم نشود
- هنگام کار در فضای باز، از ترکیبی از: یک کلاه با لبهٔ وسیع، پیراهن آستین دراز (ترجیحا پخته ای) ، پتلون دراز، عینک آفتابی و کرم ضد آفتاب استفاده کنید. استفاده از کرم ضد افتاب را در هر 2 ساعت یک بار تکرار کنید
- یاد بگیرید که چگونه یک مرض مربوط به گرمی و کمک های اولیهٔ صحیح برای تداوی آن را بدانید، و
- اگر سرپرست شما فکر می کند که علائم مرض ناشی از گرمی را نشان می دهید، از کار وقفه بگیرید.

این مهم است که شما و همکارانتان مواظب یکدیگر تان باشید واگر به نظر برسد که گرمی برکسی تاثیر کرده است، فورا اقدام کنید. پیشگیری مهم است، بنابراین، هنگامی که شما در گرمی کار می کنید، فکر کنید چه می توانید انجام دهید تا از خود مراقبت کنید.

معلومات بیشتر

اگر سؤالی دارید یا می خواهید در مورد این ورقهٔ معلومات مشوره بگیرید، لطفا با SAWIA با شمارهٔ 8222 9277 یا با admin@winesa.asn.au تماس بگیرید.

Development and delivery of this program and/or activity is one part of the South Australian Wine Industry Development Program as administered by SAWIA and is only possible from the support and funding provided by the South Australian Government through Primary Industries and Regions SA.

www.facebook.com/WineSouthAustralia
twitter.com/WineSouthAus
www.youtube.com/user/SouthAustralianWine/featured
www.instagram.com/winesouthaustralia/
www.linkedin.com/company/winesouthaustralia/
Email: admin@winesa.asn.au
Website: winesa.asn.au
Phone: +61 8 8222 9270